keuntungan yang nyata.

2. Kelompok yang apabila bergaul dengan mereka diibaratkan seperti mengonsumsi obat. Ia dibutuhkan dikala sakit. Selama Anda sehat, Anda tidak perlu bergaul dengan mereka. Mereka adalah professional dalam urusan muamalat, bisnis, dan berbagai urusan kehidupan duniawi.
3. Kelompok yang jika kita bergaul dengan mereka diibaratkan sebagaimana mengkonsumsi penyakit. Bergaul dengan mereka tidak membawa keuntungan sedikitpun, baik keuntungan dunia maupun keuntungan akhirat.
4. Kelompok yang yang jika bergaul dengan mereka diibaratkan kita sedang menggapai sebuah pintu kebinasaan. Mereka ibarat racun. Mereka adalah penyeru kepadda jalan kesesatan, serta penghalang dari sunnah Rasulullah. Seorang yang berakal tidaklah pantas bergaul dan berteman dengan mereka. Kalaupun itu dilakukan, niscaya hatinya akan mati, bahkan mati.

Racun Keempat, banyak memandang.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Pandangan itu adalah panah beracun iblis. Barangsiapa menundukkan pandangannya karena Allah, Dia akan memberikan kepadanya kenikmatan dalam hatinya yang akan ia rasakan sampai bertemu dengan-Nya."*** (HR. At-Thabrani, Al-Hakim, Ahmad)

Al-Imam Al-Baihaqy menjelaskan bahwa maksudnya adalah pandangan yang jatuh kepada wanita (bukan mahram, red) yang tidak sengaja (dilihat, red) kemudian ia berpaling dalam rangka *wara'* (menjauh dirinya dari hal-hal yang meragukan)

Ketahuilah wahai saudaraku, bahwa masuknya setan ketika seseorang memandang melebihi kecepatan aliran udara ke ruang hampa. Setan akan menjadikan wujud yang dipandangnya seakan-akan indah, lalu akan menjadikannya sebagai berhala tautan hati, kemudian mengobral janji dan angan-angan. Lalu setan akan menyalakan api syahwat, dan ia lemparkan kayu bakar maksiat. Barangsiapa yang membiarkan pandangannya bebas lepas, berarti telah memasukkan kegelapan ke dalam hatinya. Sebagaimana bagi orang-orang yang menundukkan pandangannya karena Allah Ta'ala diibaratkan memasukkan cahaya ke dalam hatinya. Bila hati telah bersinar, berbagai amal kebaikan akan berdatangan dari berbagai penjuru untuk dilaksanakan. Dan bilamana hati telah diliputi oleh kegelapan, berbagai bencana dan keburukan pun akan berdatangan dari berbagai tempat. *Wal `iyadzubillah. WAllahu Ta`ala `Alam Bisshawab.*

Referensi: Tazkiyatun Nufus Wa Tarbiyatuha Kama Yuqarriruhu 'Ulama As Salaf, Syaikh DR. Ahmad Farid, tahqiq Majid bin Abi Al Lain, cetakan Darul Qalam Beirut

Penulis: Ustadz Yasir AbuYasir, MA. (pengasuh situs dakwah www.mutiaraHikmah.com)

REDAKSI

Penanggung Jawab: Agus Hasanudin. **Pembina :** Ustadz Badrusalam, Lc.. **Koordinator :** Abdul Basith. **Dewan Redaksi :** Ust. Nuzul Dzikri, Lc., Ust. Abu Ja'far Cecep, Lc., Muhammad Ihsan, Muhammad Irham. **Redaksi :** Eko Mas Uri R., BA., Yulian Purnama. **Desainer :** Ibnu Ali. **Distribusi :** Haqiqi **Alamat Redaksi:** Yayasan Cahaya Sunnah, kompleks Masjid Al Barkah, Jl. Pahlawan, Kampung Tengah, Cileungsi, Bogor. **Informasi:** 081383245382. **Email:** alhikmah.redaksi@gmail.com

الحكمة
al hikmah
menebar hikmah dan kebaikan

Edisi 22 Tahun I, November 2012 | Terbit rutin setiap hari Jumat | Bacalah ketika khatib sedang tidak berkhutbah agar ibadah Jumat Anda tetap sempurna.

HATI YANG SEHAT & YANG SAKIT

kutipan al hikmah

Allah *'azza wa jalla* berfirman (yang artinya),

"Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya akan dimintai pertanggungjawaban"

Q.S Al Isra': 36

Wahai Saudaraku yang dirahmati oleh Allah *`azza wa jalla*, ketahuilah bahwa peran hati bagi seluruh anggota badan ibarat raja bagi para prajuritnya. Semua bekerja berdasarkan perintahnya. Semua tunduk dibawah kekuasaannya. Karena perintah hatilah, ketaatan serta penyelewengan dan penyimpangan itu ada. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda : ***"Ketahuilah, didalam tubuh itu ada segumpal daging, bila ia baik, maka baik pulalah seluruh tubuh. Dan apabila ia rusak, maka rusak pulalah seluruh tubuh. Ketahuilah itu adalah hati"*** (Muttafaqun Alaihi)

Hati adalah raja. Seluruh anggota badan adalah pelaksana segala yang diperintahkannya. Aktivitasnya tidak dinilai benar jika tidak diniatkan dan dimaksudkan oleh hati, sang raja. Akan tetapi, dikemudian hari, hati akan ditanya tentang para prajuritnya, sebab setiap pemimpin pasti akan dimintai pertanggungjawabannya atas yang dipimpinnya.

Maka dari itu, berbagai upaya untuk meluruskan serta mensucikan hati merupakan salah satu perkara yang menjadi perhatian para ulama dan orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah *`azza wa jalla*. Demikianpula

melakukan pengkajian atas berbagai penyakit-penyakit hati serta metode untuk mengobatinya merupakan salah satu bentuk ibadah yang utama bagi para ahli ibadah.

Macam-Macam Hati

Hati seseorang bisa hidup dan mati. Oleh karenanya, hati manusia dapat dikelompokkan menjadi 3 kelompok dilihat dari kondisinya, yaitu :

1. Hati yang Sehat
2. Hati yang Mati
3. Hati yang Sakit

Pertama, hati yang sehat.

Yaitu hati yang selamat. Barangsiapa-pada hari kiamat- menghadap Allah *`azza wa jalla* tanpa membawa hati yang sehat, maka dia akan celaka. Allah *`azza wa jalla* berfirman (yang artinya) : ***"Adalah hari, yang mana harta dan anak-anak tidak bermanfaat sama sekali, kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang selamat"*** (QS. As-Syua`ra: 88-89)

Hati yang selamat didefinisikan sebagai hati yang terbebas dari berbagai syahwat, terbebas dari keinginan yang bertentangan dengan perintah Allah *`azza wa jalla*, dan terbebas dari belenggu syubhat, yaitu ketidakjelasan yang menyeleweng dari kebenaran. Hati yang sehat adalah hati yang tidak pernah beribadah kepada selain Allah *`azza wa jalla* dan berhukum kepada selain Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Semua ibadahnya murni kepada Allah *`azza wa jalla* semata.

Kedua, hati yang mati.

Yaitu hati yang tidak mengenal siapa Rabb-nya. Ia tidak beribadah kepada-Nya, enggan menjalankan perintah-Nya, dan enggan untuk melakukan sesuatu yang dicintai dan diridhai-Nya. Hati seperti itu selalu berjalan bersama dengan hawa nafsu dan kenikmatan duniawi, walaupun itu dibenci dan dimurkai Allah. Ia tidak peduli kepada keridhaan dan kemurkaan Allah *`azza wa jalla*.

Ketiga, hati yang sakit.

Hati yang sakit adalah hati yang hidup namun mengandung penyakit. Ia akan mengikuti unsur yang kuat yang sedang bergejolak didalamnya. Kadang-kadang ia cenderung kepada kebaikan, dan kadang-kadang pula cenderung kepada kehancuran. Padanya terdapat kecintaan, keimanan, keikhlasan, dan tawakkal kepada Allah, yang merupakan sumber kehidupan. Namun padanya pula ada kecintaan dan ketamakan terhadap syahwat, hasad, sifat sombong, dan sifat ujub (tinggi hati), yang merupakan sumber bencana dan kehancurannya. Hati jenis ini senantiasa berada di antara dua penyeru; penyeru kepada Allah, rasul, hari Akhir, dan penyeru kepada kehidupan duniawi.

Indikasi Sakit dan Sehatnya Hati

Hati seseorang bisa sakit. Di antara tanda sakitnya hati adalah keengganan mengonsumsi "makanan" yang bermanfaat. Hati yang sehat selalu mengutamakan "makanan" yang bermanfaat daripada racun yang mematikan. Makanan yang terbaik bagi hati seseorang adalah keimanan. Dan Obat yang terbaik bagi hati yang sakit adalah Al-Qur'an.

Edisi 22 Tahun I,
November 2012

Sedangkan tanda sehatnya hati adalah "kepergiannya" dari kehidupan duniawi menuju ukhrawi. Di dunia ini, ia diibaratkan bagai orang asing yang mengambil kebutuhannya, lalu kembali kepada negerinya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berpesan kepada Abdullah bin Umar, ***"Di dunia ini, hendaknya kamu berlaku seperti orang asing, atau orang yang sekedar lewat."*** (HR. Bukhari)

Empat Racun Hati

Ketahuilah wahai saudaraku sekalian bahwa setiap kemaksiatan adalah racun bagi hati. Ia menjadi penyebab sakit dan kehancurannya. Yang dimaksud dengan empat racun hati adalah :

1. Banyak bicara
2. Banyak makan
3. Banyak memandang
4. Banyak bergaul

Racun Pertama, banyak bicara.

Abu Hurairah meriwayatkan, ***"Yang paling banyak menjerumuskan manusia kedalam neraka adalah dua lubang, mulut dan kemaluan."*** (HR. At-Tirmidzi). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga bersabda, ***"Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam."*** (HR. Bukhari-Muslim)

Bencana lisan yang paling sedikit mudharat (dampak buruk) nya adalah berbicara tentang sesuatu yang tidak berfaedah (bermanfaat). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Merupakan kebaikan keislaman seseorang, jika ia meninggalkan sesauatu yang tidak berfaedah baginya."*** (HR. Tirmidzi, Ahmad)

Racun Kedua, banyak makan.

Sedikit makan dapat melembutkan hati, menguatkan daya pikir, membuka diri, serta melemahkan hawa nafsu dan sifat marah. Sedangkan banyak makan akan mengakibatkan kebalikannya.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Tidak ada bejana yang diisi oleh anak Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak bisa, maka sepertiga dari perutnya diisi untuk makannya, sepertiga untuk minumnya, dan sepertiga untuk nafasnya."*** (HR. Ahmad, Tirmidzi)

Racun Ketiga, berlebihan dalam bergaul.

Ketika bergaul, ada baiknya bagi kita untuk dapat mengklasifikasikan manusia menjadi empat macam. Ketidakmampuan kita membedakan masing-masing kelompok akan membawa bencana dan kerugian bagi diri kita sendiri.

1. Kelompok yang apabila bergaul dengan mereka diibaratkan seperti mengonsumsi makanan yang bergizi. Ia begitu dibutuhkan siang dan malam. Jika seseorang telah menyelesaikan keperluannya, ia ditinggal, dan jika diperlukan lagi, maka ia didatangi. Mereka itu adalah para ulama, orang-orang yang setia kepada Allah, kepada Kitab-Nya, dan kepada Rasul-Nya. Bergaul dengan mereka merupakan sebuah